

<<五脏食疗书>>

图书基本信息

书名：<<五脏食疗书>>

13位ISBN编号：9787565800375

10位ISBN编号：7565800376

出版时间：2010-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：犀文资讯 编

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<五脏食疗书>>

### 内容概要

《五脏食疗书》介绍了五脏在人体健康中的重要地位，推荐了五脏食疗养生的食物和食方，以及日常养护五脏的小常识，还特别增加了中医五脏保健按摩的内容。此外，《五脏食疗书》围绕五行养生法，着重介绍了五脏四季养生的知识，指导读者有针对性的依据季节调养身体，达到事半功倍的效果。

## <<五脏食疗书>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识五脏

- 1、中医解析五脏
- 2、五行五色五味养生法

#### 第二章 养心

- 1、心脏疾病报警信号

- 2、养肺食疗

- (1)养心食物与食方

养心食物

对症食方

- (2)养心与红色食物

- 3、日常养心须知

- (1)养心小常识

- (2)心脏保健按摩

- (3)夏天养心

#### 第三章 养肝

- 1、肝脏疾病报警信号

- 2、养肝食疗

- (1)养肝食物与食方

养肝食物

对症食方

- (2)养肝与绿色食物

- 3、日常养肝须知

- (1)养肝小常识

- (2)肝脏保健按摩

- (3)春天养肝

#### 第四章 养脾

- 1、脾脏疾病报警信号

- 2、养脾食疗

- (1)养脾食物与食方

养脾食物

对症食方

- (2)养脾与黄色食物

- 3、日常养脾须知

- (1)养脾小知识

- (2)脾脏保健按摩

- (3)长夏滋脾

#### 第五章 养肺

- 1、肺脏疾病报警信号

- 2、养肺食疗

- (1)养肺食物与食方

养肺食物

对症食方

- (2)养肺与白色食物

- 3、日常养肺须知

- (1)养肺小常识

<<五脏食疗书>>

(2)肺脏保健按摩

(3)秋天养肺

第六章 养肾

1、肾脏疾病报警信号

2、养肾食疗

(1)养肾食物与食方

养肾食物

对症食方

(2)养肾与黑色食物

3、日常养肾须知

(1)养肾小常识

(2)肾脏保健按摩

(3)冬天养肾

## &lt;&lt;五脏食疗书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：维生素A除了可以治疗夜盲症外，还能增强对传染病的抵抗力。众所周知，皮肤和黏膜构成了人体的第一道防线，阻挡各种致病微生物的入侵。

皮肤组织中有许多汗腺、皮脂腺。

汗腺排泄出的乳酸对病原体生长不利；皮脂腺分泌的脂肪酸有一定的杀菌作用；而呼吸道、消化道、泌尿生殖道的黏膜有消除细菌的作用。

维生素A是维持人类皮肤和黏膜正常机能所必需的物质，参与组织间质中粘多糖的合成。

粘多糖是一种糖蛋白，对细胞起黏合和保护作用。

若维生素A缺乏，就会损坏皮肤粘膜上皮的正常结构。

导致皮肤组织萎缩、皮肤干燥、脱屑、毛囊角化，而使呼吸道、消化道的上皮细胞干燥、变性、增殖和角质化更为明显。

由于这些部位的上皮不够健全，抵抗病毒微生物的能力也就随之降低，亦即人体的第一道防线遭到破坏，外界细菌、病毒便趁机而入，容易发生传染性疾病。

此外，缺乏维生素A还会影响机体的免疫功能，使呼吸道、消化道分泌型免疫球蛋白A减少，进一步降低机体对感染的抵抗力。

因此，医生常用维生素A协助治疗顽固性的呼吸道、消化道和泌尿道的感染。

平时多吃些红色食物，也就等于加固了防线，增强了人体抗病功能，可以防止多种感染性疾病的发生。

红色食物可补血、生血、补阳中医有“夏属火，其气热”的说法，夏季为万物生长、新陈代谢速度加快的季节，与火的上炎、热力四散相似，红色食物大都具有温热、能量较多、阳气充足的特性。

依对应理论，红色食物能够影响我们的心与小肠，多半有补血、生血、活血及补阳的功效，较适用于“虚证”及“实证”。

如形体瘦弱、脸色不光润、贫血、心悸、四肢冰冷、手足无力等症状。

## <<五脏食疗书>>

### 编辑推荐

《五脏食疗书》：中医学认为，人体是一个以五脏为中心，把全身的脏腑、形体组织、官窍通过经络系统沟通、连缀而成的一个有机的整体。

古人在长期的饮食养生实践中，将脏腑理论与饮食养生相结合，通过饮食调节，补益气血阴阳之不足，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、益寿延年。

<<五脏食疗书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>